

CAFE – NATURO à RENNES

Est ce que vous dormez bien ?



Avec

Georges SCUDELLER

Naturopathe, Aromatologue,

www.monnaturopathe.fr

&

Solenn TILLY

Heilpraktiker, Naturopathe

www.naturo-energie.fr

Un bon sommeil est nécessaire, non seulement pour la récupération, mais aussi pour la reconstruction de nos organes vitaux. Les pressions et le stress qui s'exercent sur les individus dans notre société, conduisent un nombre grandissant de personnes à avoir un sommeil perturbé. Nous observons d'ailleurs que la consommation de somnifères augmente en France.

Alors, avant d'en arriver là, quels sont les facteurs à prendre en compte pour mieux dormir ? Quels rôles jouent la nourriture, la pratique sportive, les écrans numériques, le bruit, ...? Quels sont les rythmes du sommeil ? Quelles sont les plantes qui peuvent nous aider?

Vous souhaitez comprendre, prévenir et déjouer les pièges, afin de mieux gérer votre santé, ou, discuter de votre point de vue avec d'autres personnes confrontées aux mêmes soucis, ...

Alors, rejoignez-nous pour des échanges libres et éclairés

le :

Mardi 25 Février 2014 – à partir de 18h30

Au « SYMPATIC bar » 11, rue St Michel 35000 Rennes (tel : 0626153027) Metro Ste Anne

Entrée libre et gratuite

Informations complémentaires auprès des animateurs

[**solenn.tilly@yahoo.fr**](mailto:solenn.tilly@yahoo.fr)

[**g.scudeller@monnaturopathe.fr**](mailto:g.scudeller@monnaturopathe.fr)